

第12回 調理講習会

10月27日に秋の食材を使った調理講習会を行いました。メニューは、舞茸ご飯・秋刀魚のバジルパン粉焼き・きんぴらごぼう・かぶと菊の辛子酢和えの4品です。今回のメニューは、減塩醤油を使わなくとも塩分2gで作ることが出来ます。中でも、かぶと菊の辛子酢和えには塩分が全く入っておりません。しかし、調理講習会に参加された皆様より「美味しい！」との言葉をたくさん頂きました。是非、皆さんもお試し下さい☆



献立	エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
舞茸ごはん	260	5.9	204	109	0.8
秋刀魚のバジルパン粉焼き	295	11.9	232	122	0.8
きんぴらごぼう	76	1.4	203	44	0.4
蕪と菊の辛子酢和え	14	0.2	57	6	0
合計	645	19.4	696	281	2

舞茸ご飯

材料	分量(g)
米	65
舞茸	15
にんじん	5
みつば	2
油揚げ	3
だし汁	85
酒	6
濃口しょうゆ	5

- ① 油揚げを湯通した後、細切りにする。
- ② みつばを茹でて、一口大に切る。
- ③ 舞茸は一口大、人参は千切りにする。
- ④ だし汁・酒・醤油を合わせ、①③を材料に少し色がつく程度煮る。
- ⑤ 米をとぎ、④を加えて炊く。
- ⑥ 炊き上がったら②を飾りに添えて出来上がり。



舞茸の香りとだし汁の旨味、油揚げを加えることで、塩分を控えても美味しい炊き込みご飯が作れます。

秋刀魚のバジルパン粉焼き



- ① 秋刀魚を三枚おろしにし、キッチンペーパーで水気を取り、塩を少々ふる。
- ② パン粉とバジルを合わせる。
- ③ ①の両面に②をつけ、オリーブオイルで焼く。
- ④ レタスは適度な大きさにちぎり、水にさらす。
- ⑤ レモンをくし型に切る。
- ⑥ ④のうえに②を盛り付け、⑤・ミニトマト・マヨネーズを添えれば出来上がり！

材料	分量(g)
さんま	60
塩	0.5
パン粉	2
バジル	少々
レモン	15
オリーブ油	5
サニーレタス	10
マヨネーズ	6
ミニトマト	15

- 生で食べる野菜も水にさらすことでカリウムを減らすことが出来ます。
- 今回、パン粉焼きにソースはかけません。ソースをかけなくても美味しく召しあがれるように、バジル風味やレモンの酸味を利用しました。ソースをかけないことで塩分0.5g程度控えることが出来ます。

きんぴらごぼう

材料	分量(g)
ごぼう	50
にんじん	10
ゴマ油	2
砂糖	2
濃口しょうゆ	3
みりん	2
炒りゴマ	1
唐辛子	少々

- ① ごぼうをさがきに、人参を千切りにし、水に浸しておく。
- ② フライパンでゴマ油を熱し、①・醤油・砂糖・みりんを加え、軽く炒めたところで炒りゴマ・唐辛子を加え、さらに水分がなくなるまで炒めたら出来上がり！



ゴマの風味・唐辛子の辛味を生かして、美味しく減塩！

蕪と菊の辛子酢和え



- ① 蕪をいちょう切りにして茹でる。
- ② 菊は酢を入れたお湯で30秒ほど茹でた後、冷水にとり、よく絞る。
- ③ 酢・砂糖・マスタードを合わせたところに①・②を加えて和える。

材料	分量(g)
かぶ	20
菊	5
酢	5
砂糖	2
からし	0.5

酢で変色を防ぎ、急激に冷やすことで色を保つ。

塩を使わない、塩分0gレシピ！